



## Perfektes Rumpsteak

### Zutaten

(Für 2 Portionen)

- 2 Rumpsteaks à ca. 200–250 g (ca. 3 cm dick)
- 2 EL neutrales Öl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Salbeiblatt
- 50 g Butter
- Meersalz (Flocken oder grob)
- Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

1. Nehmen Sie die Steaks mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank, damit sie Zimmertemperatur erreichen. Tupfen Sie die Steaks anschließend mit Küchenpapier trocken. Heizen Sie den Backofen auf 60 °C Umluft vor.
2. Würzen Sie die Steaks großzügig mit Meersalz. Pfeffer sollten Sie erst nach dem Braten hinzufügen, da er in der heißen Pfanne verbrennen könnte.
3. Erhitzen Sie die Pfanne auf höchster Stufe. Um sicherzugehen, dass sie heiß genug ist, machen Sie den Wassertropfentest: Geben Sie einen Tropfen Wasser in die Pfanne – „tanzt“ der Tropfen, ist die Pfanne bereit. Geben Sie nun etwas Öl hinzu.
4. Legen Sie die Steaks in die heiße Pfanne und braten Sie jede Seite für etwa 2 Minuten scharf an.
5. Geben Sie das Steak kurz 5–6 Minuten zum ruhen in den Backofen.
6. Fügen Sie ein Stück Butter und frische Kräuter hinzu und schwenken Sie die Pfanne leicht, sobald die Butter geschmolzen ist.
7. Träufeln Sie mit einem Silikon-Löffel die heiße Butter immer wieder über die Steaks. So sorgen Sie für einen intensiveren Geschmack und erhalten die Saftigkeit des Fleisches. Danach servieren mit Pfeffer würzen und genießen. Guten Appetit!

BRATPFANNE



Teile dieses Rezept gratis mit Freunden und Bekannten per WhatsApp!

REZEPT TEILEN



„Kochen, Rezepte und Inspiration“

Werde Teil unserer Facebook Gruppe!

GRUPPE BEITRETEN



Die besten  
Rezepte von:

**CALEKOCHT**  
omas REZEPTE